Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman: 571 – 574

RESEARCH ARTICLE

Penerapan Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi pada Siswa SMP Negeri 1 Tomohon

Bunga Irene Nurfreecia[1], Meisie L. Mangantes[2], Djailan Mansur[3]
Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado, Indonesia

irenebunga03@gmail.com[1]

Kata Kunci:
Konseling Individu, Assertive Training, Kemampuan Mengelola Emosi

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kesulitan siswa dalam mengelola emosi akitbat ketidakmampuan mengekspresikan perasaan secara terbuka yang menyebabkan penumpukan tekanan emosional dan konflik. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa melalui penerapan layanan konseling individu dengan teknik assertive training. Metode dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) dengan dua siklus, masing-masing mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah satu siswa yang mengalami kesulitan pengelolaan emosi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan kemampuan mengelola emosi konseli. Pada siklus I, tingkat kemampuan mengelola emosi siswa berada pada kategori sedang. Setelah siklus II, kemampuan tersebut mengalami peningkatan menjadi kategori tinggi. Hal tersebut menandakan efektifitas teknik assertive training dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa khususnya individu yang kesulitan mengungkapkan perasaan secara terbuka, sehingga dapat diterapkan sebagai intervensi optimal dalam layanan Bimbingan dan Konseling.

Key Word:
Individual Counseling, Assertive Training, Emotional Managing Skills

Abstract

This research is motivated by students' difficulties in managing emotions and the inability to express their feelings openly which leads to the accumulation of emotional pressure and conflict. The purpose of this research is to improve students' ability to manage emotions through the application of individual counseling services with assertive training techniques. The method in this study uses Counseling Guidance Action Research (PTBK) with two cycles, each including the stages of planning, implementation, observation, and reflection. The subject in this study was one student who experienced difficulty managing emotions. The results of the study showed a significant increase in the ability to manage counselors' emotions. In the first cycle, the level of students' ability to manage emotions is in the medium category. After cycle II, this ability has increased to the high category. This indicates the effectiveness of assertive training techniques in improving the ability to manage students' emotions, especially individuals who have difficulty expressing their feelings openly, so that they can be applied as an optimal intervention in Guidance and Counseling services.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Emosi merupakan aspek penting yang mempengaruhi berbagai dimensi dalam kehidupan manusia, namun tidak semua individu mampu mengelolanya secara efektif. Pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), siswa mengalami masa peralihan dari anak-anak menuju kedewasasaan yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi. Perubahan ini sering memicu kesulitan pengendalian diri, yang berujung pada dampak negatif seperti penurunan presasti akademik dan hubungan sosial yang buruk. Padahal pada kenyataannya menjalin hubungan interaksi sosial merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari hari (Mangantes, 2023).

Dalam kehidupan sosial interaksi dengan orang lain tidak dapat dihindari, hal ini dapat menciptakan dampak yang beragam bisa menguntungkan maupun menantang. Ketidakmampuan mengelola emosi dapat memperburuk respon terhadap situasi tersebut, terutama bagi remaja yang emosinya mudah berubah. Hal ini menuntut kemampuan mengekspresikan perasaan secara terbuka, tepat agar tekanan tidak menumpuk dan memicu konflik.

Individu sebagai makhluk berpikir dan beremosi memerlukan cara efektif untuk menyampaikan emosi, perasaan, dan pengalamannya. Tanpa metode yang tepat, perbedaan individu dapat menjadi hambatan dalam

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

interaksi sosial, sehingga diperlukan pelatihan untuk mengekspresikan emosi secara sehat dan terbuka.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik *assertive training* berpengaruh positif terhadap pengelolaan emosi dengan perubahan optimal setelah diberikan intervensi. Memiliki kememampuan mengelola emosi yang baik dapat membantu individu mengahadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif.

Berdasarkan observasi di SMP Negeri 1 Tomohon, ditemukan siswa yang kesulitan mengelola emosi karena tidak mampu mengekspresikan perasaan secara terbuka yang menyebabkan penumpukan tekanan dan konflik yang menghambat prestasi belajar serta interaksi sosial. Jika tidak ditangani permasalahan ini berpotensi menghambat perkembangan psikologis siswa. Sejalan dengan itu, layanan konseling individu dengan teknik *assertive training* menjadi solusi tepat, karena melatih individu untuk menyatakan emosi, pikiran, dan kebutuhan secara jujur, tegas tetapi tetap menghargai hak orang lain. Layanan konseling individu memberikan pemahaman, penerimaan diri menggunakan ruang terbuka terhadap individu dengan tujuan mengarahkan kearah yang lebih baik (Mansur, 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK), merupakan upaya yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk membantu mengentaskan permasalahan konseli menggunakan model dari Kemmis & MCTaggart. Model ini terdiri dari empat komponen, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, (4) refleksi. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari dua sesi pertemuan.

Subjek penelitian merupakan salah satu siswa kelas VII C yang memiliki tingkat kemampuan mengelola emosi yang rendah. Pemilihan subjek didasarkan pada hasil observasi awal.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi lembar observasi, pedoman wawancara, dan angket. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku siswa selama proses konseling meliputi keaktifan konseli. Wawancara digunakan untuk memperoleh data mendalam mengenai konseli, angket berperan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengukur pemahaman konseli setelah diberikan tindakan. Intrumen angket terdiri dari 15 item yang mencakup beberapa aspek yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Skor maksimum yang dapat diperoleh adalah 60 poin dan skor minimum 15 poin. Data yang diperolah dianalisis secara deskriptif, secara mendalam setiap data yang telah diperoleh selama tindakan.

Penghitungan hasil angket dikategorikan kedalam tiga kategori , yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Penelitian dihentikan apabila siswa telah mencapai kategori tinggi.

Tabel 1. Kategori Tingkat Kemampuan Mengelola Emosi

Interval Skor	Kategori
15 – 30	Rendah
31 – 45	Sedang
46 - 60	Tinggi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mengelola emosi siswa dari observasi awal hingga siklus II. Pada observasi dan wawancara awal siswa cenderung memendam emosi serta perasaan. Ketidakmampuan dalam mengungkapkan diri mengakibatkan penumpukan tekanan emosional yang berpotensi meledak sewaktu-waktu.

Tahap siklus I. Tahap ini dilakukan dalam dua kali pertemuan. Pada pertemuan ini siswa masih memiliki kebiasaan memendam masalah dan memilih respon pasif berupa diam ketika emosi muncul. Kondisi tersebut menunjukkan kurangnya kesadaran diri siswa serta pengaturan diri sesuai dengan aspek individu yang mampu mengelola emosi. Meskipun demikian siklus satu memberikan gambaran awal yang baik, dimana siswa mulai memahami cara mengekspresikan emosi secara tepat. Pada tahap ini kemampuan mengelola emosi siswa mendapat skor sebesar 34 poin yang termasuk dalam kategori sedang.

Tahap siklus II. Pada tahap ini siswa mulai mengungkapkan emosi yang dirasakan secara jujur dan tegas, serta menunjukkan peningkatan sensitivitas atau kepekaan terhadap emosinya sendiri. Siswa telah menunjukkan kesadaran diri yang lebih baik terhadap emosi yang muncul, sehingga mampu menyatakan perasaan dan pendapat melalui kata kata serta tindakan secara asertif. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *assertive training* berhasil meningkatkan kemampuan mengelola emosi, tentunya dengan bantuan dari guru Bimbingan Konseling di sekolah. Pada tahap ini kemampuan mengelola emosi siswa mengalami peningkatan yang signifikan dengan memperoleh skor sebesar 42 poin yang termasuk dalam kategori tinggi.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Penelitian ini sejalan dengan teori Alberti dan Emmons, yang menyatakan bahwa setiap individu berhak mengungkapkan perasaan dan pendapatnya. Pelatihan perilaku asertif membantu siswa untuk membangun kemampuan mengekspresikan emosi, pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur, tegas, serta terbuka tanpa melanggar hak orang lain. Penerapan layanan konseling individu dengan teknik *assertive training* berhasil meningkatkan kemampuan mengelola emosi melalui pemahaman mendalam tentang keterampilan asertif, pemberian model perilaku, serta latihan melalui *role-playing*. Proses ini memungkinkan siswa lebih terbuka mengungkapkan perasaan dan pikirannya, sehingga emosi dapat dikelola secara efektif dan tercipta interaksi sosial yang lebih sehat dan adaptif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa di SMP Negeri 1 Tomohon. Melalui tahapan instruksi, pemberian model, *role-playing*, *feedback*, dan pekerjaan rumah, konseli mampu mengungkapkan perasaan secara jujur dan tegas, meningkatkan kesadaran diri terhadap emosi, serta memilih respons yang tepat sesuai situasi yang dihadapi. Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) dalam dua siklus memperlihatkan peningkatan bertahap, dari kategori sedang (skor 34) pada siklus I menuju kategori tinggi (skor 42) pada siklus II. Dengan demikian, teknik *assertive training* dapat dijadikan alternatif intervensi bimbingan dan konseling di sekolah menengah pertama untuk mengatasi kesulitan pengelolaan emosi, khususnya pada siswa yang cenderung memendam perasaan, dengan dukungan lanjutan dari guru BK dan orang tua guna mempertahankan perilaku asertif jangka panjang.

DAFTAR REFERENSI

Anikoh, I. (2025). Konseling individu: Teknik assertivinnes training terhadap kemampuan komunikasi asertif remaja, 5(April). https://doi.org/10.55352/z78dyf21

Aryani, F. (2022). *Keterampilan asertif untuk remaja*. Penerbit EL Markazi.

Azizah, N., Thalib, S. B., Harum, A., & Training, A. (2023). Penerapan teknik assertive training untuk meningkatkan self-esteem siswa sekolah menengah pertama, 3(5), 284–296.

Budiono, S. (2021). Konseling kreatif dan inovasi dalam penelitian tindakan bidang bimbingan dan konseling, 1(1), 62–68.

Charis Rizqi Pradana, D. S. P. (2024). Penerapan teori behavioral dengan menggunakan teknik assertive training untuk membangun kepercayaan diri pada remaja, 9(4), 277–294.

Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis teori Daniel Goleman dalam perkembangan kecerdasan emosi anak usia dini, 4(1), 159–168. https://doi.org/10.37680/absorbent

Damarkos, M. B., & Widodo, Y. H. (2022). Tingkat kemampuan mengelola emosi mahasiswa (Studi deskriptif pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 dan 2019 Universitas Sanata Dharma), 4(1), 1–8.

Fradinata, S. A., & Sukma, D. (2023). Keterampilan dasar konselor dalam melakukan konseling individu, 2(2), 119–128. https://doi.org/10.58540/jipsi.v2i2.238

L, L. N., & Yosie, P. (2016). The effectiveness of assertive training therapy to emotional management ability of school age children in Woromarto 1 Elementary School, 218–224. https://doi.org/10.26699/jnk.v3i3.ART.p218-224

Mangantes, M. (2023). Keterampilan pengungkapan diri (self-disclosure) bagi siswa SMA Negeri Tompaso Baru. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. https://doi.org/10.5281/zenodo.10791198

Mansur, D. (2024). Layanan konseling individual dengan pendekatan rational emotif behaviour therapy untuk meningkatkan self-esteem siswa di SMA Kristen 1 Tomohon, 10(June), 975–980. https://doi.org/10.5281/zenodo.13309371

Mu, N., Syarif, A. M., Syaputra, A., Ahdillah, A. W., Kusuma, D. A., Riziq, M. B., & Ridho, M. (2024). *Menuju masa depan yang lebih baik: Membangun kecerdasan emosional dan spiritual*.

Nurjannah, N. (2022). Teknik assertive training dalam pendekatan behavioristik dan aplikasinya konseling kelompok: Sebuah tinjauan konseptual, 2(2), 101–112.

Primakuria, S. (2015). Penerapan konseling perorangan pada perilaku bullying, 2(2), 28–36.

Putri, F. R., Redjeki, S., & Rimayati, E. (2021). Efektivitas teknik assertive training dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan perilaku asertif peserta didik kelas XI di SMK Teuku Umar Semarang, 3(2), 43–51.

Ramadhani, N., Saman, P. A., Si, M., Buchori, S., & Pd, M. (2023). Penerapan teknik assertive training untuk meningkatkan asertivitas siswa korban bullying di MTsN 1 Kota Makassar, 1–18.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Rivaldi, A., Feriawan, F. U., & Nur, M. (n.d.). *Metode pengumpulan data melalui wawancara*.

Sutja, A., & Wahyuni, H. (2023). Pengaruh kemampuan mengelola emosi terhadap konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi, 5(4), 10778–10784.

Walinono, S., Nengsih, T. W., Ayuningrum, O., & Widyowati, A. (2024). Efektivitas psikoedukasi pengenalan emosi untuk meningkatkan pemahaman emosi pada remaja, 2(2).

Wijaya, K., & Dedi, D. (2010). *Mengenal penelitian tindakan kelas*. PT Indeks.